

# Cuisson des pommes de terre — départ eau froide salée



🍴 4 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 25m

*Technique étalon pour cuire des pommes de terre à l'eau de manière \*\*homogène de la surface au cœur\*\* : départ eau froide salée, montée progressive en température avec le légume dedans. Opposé au départ eau bouillante qui cuit l'extérieur à mort avant que le centre ne soit chaud. Universel pour tous tubercules denses : pomme de terre, panais, céleri-rave, topinambour, rutabaga.*

Monde

## INGRÉDIENTS

|                                                                                                                                                                          |       |                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------|------|
| □ pommes de terre, fermes de type Charlotte, Belle de Fontenay ou Nicola pour une cuisson qui tient ; polyvalentes type Désirée ou farineuses type Bintje pour une purée | 800 g | □ gros sel, soit ~12 g/L | 25 g |
| □ eau froide, 3-4 cm au-dessus des pommes de terre                                                                                                                       | 2 l   |                          |      |

## PRÉPARATION

### — Préparation —

1. Laver et brosser *pommes de terre*.
2. Garder *\*\*entières\*\** si elles font moins de 100 g pièce. Si plus grosses, couper en *\*\*gros quartiers\*\** réguliers de 100 g environ.
3. Laisser la *\*\*peau\*\** autant que possible — elle protège les arômes et facilite le pelage après cuisson.

### — Mise en route —

4. Déposer les pommes de terre en couche unique dans une *large casserole* à fond épais.
5. Couvrir d'*eau froide*.
6. Ajouter *gros sel*.

*L'eau doit avoir le \*\*goût d'un bouillon léger\*\* quand on la trempe du bout du doigt — pas d'eau timidement salée. C'est à ce dosage que la pomme de terre absorbe l'assaisonnement en profondeur.*

### — Chauffe progressive —

7. Chauffer sur *\*\*feu moyen-vif\*\** à *\*\*découvert\*\**, jusqu'à l'ébullition.
8. À la première ébullition, baisser à *\*\*feu moyen-doux\*\** pour maintenir un *\*\*frémissement actif\*\** (petites bulles permanentes, pas de gros bouillons qui s'entrechoquent).

*Un couvercle \*\*n'est pas nécessaire\*\* — à découvert, l'eau ne surdéborde pas et le frémissment est plus facile à contrôler.*

— Cuisson —

9. Laisser cuire à frémissment actif pendant 20-30 min (selon la taille : 20 min pour quartiers de 100 g, 25 min pour pommes de terre entières de 70 g, 30 min pour pommes de terre entières de 150 g).
10. Tester à partir de 15 min avec une \*\*pointe de couteau fin\*\* ou une \*\*brochette en bois\*\* enfoncée au cœur :
11. • Résistance molle → juste cuit (salade, pommes à l'huile) - Pénètre comme dans du beurre → complètement cuit (purée)

— Égouttage et repos —

12. Égoutter en gardant une louche d'eau de cuisson si on prépare une purée (pour ajuster la consistance).
13. Remettre les pommes de terre dans la \*\*casserole chaude vide\*\*, feu éteint, \*\*sans couvercle\*\* pendant *repos (2-3 min)*.
14. L'eau résiduelle de surface s'évapore, la texture devient plus sèche. Essentiel pour une purée floconneuse, utile pour toute suite.

— Pelage (si entières avec peau) —

15. Peler les pommes de terre tant qu'elles sont \*\*chaudes\*\* : la peau se détache en lambeaux larges au couteau d'office ou à la main (porter un torchon pour tenir).
16. Si on les mange en salade \*\*froide\*\* : laisser tiédir quelques minutes avant de peler, mais ne pas attendre la pleine température ambiante (la peau redurcit).

---

technique